مقياس ضبط الذات للمراهقين

ترجمة د. عبد العزيز ثابت

الأسم ______________________ ولد/ بنت العمر ___

عزيزي /تي

نحن نحاول ان نتعرف على ما يفكر به المراهقين في بعض المواقف. نرجو الإجابة على الأسئلة التالية التي تبين شعورك.

الرقم		نعم	لا
١	هل تؤمن بأن معظم المشاكل سوف تحل لوحدها اذا تركتها؟		
٢	هل تؤمن أنه بإمكانك تجنب الإصابة بالبرد و الزكام		
٣	هل يولد بعض الأشخاص وهم محظوظون		
٤	هل حصولك على درجات عالية في المدرسة معظم الوقت تعني شيئ كبير لك		
٥	هل يلومك الآخرين على أشياء لم تعملها		
٦	هل تؤمن بأن من يدرس بجد فإنه سوف ينجح في أي إختبار		
٧	هل تشعر بأنك تضع الوقت في العمل الجاد لأن المحصلة النهائية لهذا الجهد قليلة		
٨	هل تشعر بأنه إذا كان اليوم من أوله جيد فإن ذلك سيستمر باقي النهار مهما فعلت		
٩	هل تشعر بأن الوالدين يستمعون لما يقوله أولادهم		
١٠	هل تؤمن بأن التمني للأشياء يؤدي إلى حدوث مواقف و أشياء سعيدة		
١١	عندما تعاقب, هل يبدو لك بأنه لا يوجد سبب معقول لذلك العقاب		
١٢	في معظم الوقت, هل تجد من الصعوبة تغيير وجهة نظر صديقك		
١٣	هل تشعر بأن التصفيق اكثر منه الحظ يساعد الفريق الرياضي على الفوز		
١٤	هل تعتقد بأنه من المستحيل تغيير وجهة نظر والديك		
١٥	هل تؤمن بأن والديك يجب أن يسمحوا لك بأخذ القرارات الخاصة بك		
١٦	هل تشعر بأنه عندما تفعل شيء خطأ يكون لديك متسعا بسيطا لجعله صواب		
١٧	هل تؤمن بأن معظم الأشخاص يولدون وهم جيدون في الرياضة		
١٨	هل معظم الأشخاص في سنك أقوى منك		

لا	نعم		الرقم
		هل تشعر بأن افضل شيء للتعامل مع المشكلة هو ألا تفكر بها	١٩
		هل تشعر بأنه لديك خيارات كثيرة لاختيار الأصدقاء	٢٠
		إذا وجدت حجاب في الطريق هل تؤمن بأنه سوف يجلب لك الحظ	٢١
		هل تشعر بأنه ما عملته من واجب بيتي كان أكثر من الدرجات التي حصلت عليها	٢٢
		هل تشعر بأنه إذا قرر أحد في سنك أن يضربك فإنك تستطيع عمل القليل لمنعه	٢٣
		هل امتلكت تعويذه (حجاب) يجلب الحظ	٢٤
		هل تؤمن بأنه إذا احبك الناس أو كرهوك فإنه يعتمد على تصرفاتك	٢٥
		هل يساعدك والديك إن طلبت منهم المساعدة	٢٦
		هل شعرت بأن الناس يكونوا جيدين معك بدون سبب	٢٧
		معظم الأحيان هل تشعر بأنك قادر على تغيير الغد بما تفعله اليوم	٢٨
		هل تؤمن بأن الأشياء السيئة التي تحدث سوف تحدث مهما فعلت لوقفها	٢٩
		هل تعتقد بأن الشخص يستطيع الحصول على ما يريد إذا استمر في المحاولة	٣٠
		معظم الوقت هل تجد محاولة الرجوع لبيتك بنفسك مضيعة للوقت	٣١
		هل تعتقد بأن الأشياء الجيدة تحث نتيجة للعمل الشاق	٣٢
		هل تشعر بأنه إذا أراد شخص آخر في سنك في أن يكون عدواَ لك فإنك تستطيع أن تفعل القليل لمنع ذلك	٣٣
		هل تشعر بأنه من السهل عليك جعل أصدقائك فعل ما تريد	٣٤
		هل تشعر عادة بأن لك رأي فيما تأكله في البيت	٣٥
		هل تشعر بأنه لا يمكنك فعل أ ي شيء إذا لم يحبك أحد	٣٦
		هل عادة تشعر بأنه لا فائدة تحاول أن تعمله في المدرسة لآن الآخرين أشطر منك	٣٧
		هل أنت من اللذين يؤمنون بأن وضع خطة لما يفعلونه سيؤدي إلى عمل الأشياء بصورة افضل	٣٨
		معظم الوقت, هل تعتقد أن تؤثر قليلا على ما تقرره العائلة	٣٩
		هل تعتقد أن الشطارة أحسن من الحظ	٤٠

الرقم		نعم	لا
١	هل تؤمن بأن معظم المشاكل سوف تحل لوحدها اذا تركتها؟	١	0
٢	هل تؤمن أنه بإمكانك تجنب الإصابة بالبرد و الزكام	٠	١
٣	هل يولد بعض الأشخاص وهم محظوظون	١	٠
٤	هل حصولك على درجات عالية في المدرسة معظم الوقت تعني شيئ كبير لك	٠	١
٥	هل يلومك الآخرين على أشياء لم تعملها	١	0
٦	هل تؤمن بأن من يدرس بجد فإنه سوف ينجح في أي إختبار	٠	١
٧	هل تشعر بأنك تضع الوقت في العمل الجاد لأن المحصلة النهائية لهذا الجهد قليلة	١	٠
٨	هل تشعر بأنه إذا كان اليوم من أوله جيد فإن ذلك سيستمر باقي النهار مهما فعلت	١	٠
٩	هل تشعر بأن الوالدين يستمعون لما يقوله أولادهم	٠	1
١٠	هل تؤمن بأن التمني للأشياء يؤدي إلى حدوث مواقف و أشياء سعيدة	١	٠
١١	عندما تعاقب, هل يبدو لك بأنه لا يوجد سبب معقول لذلك العقاب	١	٠
١٢	في معظم الوقت, هل تجد من الصعوبة تغيير وجهة نظر صديقك	١	٠
١٣	هل تشعر بأن التصفيق اكثر منه الحظ يساعد الفريق الرياضي على الفوز	٠	١
١٤	هل تعتقد بأنه من المستحيل تغيير وجهة نظر والديك	١	٠
١٥	هل تؤمن بأن والديك يجب أن يسمحوا لك بأخذ القرارات الخاصة بك	٠	١
١٦	هل تشعر بأنه عندما تفعل شيء خطأ يكون لديك متسعا بسيطا لجعله صواب	١	٠
١٧	هل تؤمن بأن معظم الأشخاص يولدون وهم جيدون في الرياضة	١	٠
١٨	هل معظم الأشخاص في سنك أقوى منك	١	٠

الرقم		نعم	لا
١٩	هل تشعر بأن افضل شيء للتعامل مع المشكلة هو ألا تفكر بها	١	٠
٢٠	هل تشعر بأنه لديك خيارات كثيرة لاختيار الأصدقاء	٠	١
٢١	إذا وجدت حجاب في الطريق هل تؤمن بأنه سوف يجلب لك الحظ	١	
٢٢	هل تشعر بأنه ما عملته من واجب بيتي كان أكثر من الدرجات التي حصلت عليها	٠	١
٢٣	هل تشعر بأنه إذا قرر أحد في سنك أن يضربك فإنك تستطيع عمل القليل لمنعه	١	٠
٢٤	هل امتلكت تعويذه (حجاب) يجلب الحظ	١	٠
٢٥	هل تؤمن بأنه إذا احبك الناس أو كرهوك فإنه يعتمد على تصرفاتك	٠	1
٢٦	هل يساعدك والديك إن طلبت منهم المساعدة	٠	١
٢٧	هل شعرت بأن الناس يكونوا جيدين معك بدون سبب	١	٠
٢٨	معظم الأحيان هل تشعر بأنك قادر على تغيير الغد بما تفعله اليوم	٠	١
٢٩	هل تؤمن بأن الأشياء السيئة التي تحدث سوف تحدث مهما فعلت لوقفها	١	0
٣٠	هل تعتقد بأن الشخص يستطيع الحصول على ما يريد إذا استمر في المحاولة	٠	١
٣١	معظم الوقت هل تجد محاولة الرجوع لبيتك بنفسك مضيعة للوقت	١	٠
٣٢	هل تعتقد بأن الأشياء الجيدة تحث نتيجة للعمل الشاق	٠	١
٣٣	هل تشعر بأنه إذا أراد شخص آخر في سنك في أن يكون عدواً لك فإنك تستطيع أن تفعل القليل لمنع ذلك	١	0
٣٤	هل تشعر بأنه من السهل عليك جعل أصدقائك فعل ما تريد		١
٣٥	هل تشعر عادة بأن لك رأي فيما تأكله في البيت	١	٠
٣٦	هل تشعر بأنه لا يمكنك فعل أ ي شيء إذا لم يحبك أحد	١	٠
٣٧	هل عادة تشعر بأنه لا فائدة تحاول أن تعمله في المدرسة لآن الآخرين أشطر منك	١	٠
٣٨	هل أنت من اللذين يؤمنون بأن وضع خطة لما يفعلونه سيؤدي إلى عمل الأشياء بصورة افضل	١	٠
٣٩	معظم الوقت, هل تعتقد أن تؤثر قليلا على ما تقرره العائلة	١	٠
٤٠	هل تعتقد الشطارة أحسن من الحظ	٠	١